

2月のけんこう

平成24年度中に まだ検診を受けていない方へ

～受診券の申込期間を3月29日まで延長します～
さわやか健康診査、後期高齢者健康診査、胸部・胃がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん検診は、協力医療機関で受けることができます。

まだ検診を受けていない方で検診を希望する方は、検診受診券をお早めにお申し込みください。

なお、平成24年度の受診券の発行は3月29日(金)まで、医療機関検診の受診は、3月31日(日)までにあります。

申込場所/土浦保健センター、市役所総合窓口、各支所・出張所
※申請時には、保険証をご持参ください。



対象者・受診料/

検 診	対象者	受診料
さわやか健康診査	20～39歳	4500円
後期高齢者健康診査	75歳以上	無料
胸部検診	20歳以上	600円
胃がん検診	〃	4000円
子宮がん検診	20歳以上の女性	2300円
乳がん検診	〃	900円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1100円

※市の国民健康保険加入者および70歳以上の方は、無料です。

申開 健康増進課(土浦保健センター ☎826-3471)

『検診結果 まるごと活用術講座』 ためして からだの中から若返り

と き	内 容(持ち物)
第1回 3月1日(金) 午前9時30分～11時30分	健康診査の結果説明、医師による講話、保健師・栄養士による個別アドバイスなど(健康診査結果、筆記用具、素足になれる服装)
第2回 3月8日(金) 午前10時～午後1時	『食善く教室』調理実習と食生活アドバイス、参加者には"ヘルシーレシピ集"をプレゼント(エプロン、三角巾)

ところ/神立地区コミュニティセンター

※他会場の受け付けは終了しました。

対象者/平成24年度に健康診査(さわやか健診、特定健診、後期高齢者健診など)を受講された方とその家族(がん検診を除く)

定 員/25人(先着順)

申込方法/電話で

献血のお知らせ

と き/2月15日(金)
午前10時～11時45分、
午後1時～4時

ところ/JR神立駅前



2月の無料相談

※祝日は除きます

相 談 名	日 時	場 所	主な相談内容(相談員)	
市民法律相談	毎週火曜日 13:00～16:00		法律が関係する困りごと(弁護士) ※予約制	
市民相談	月～金曜日 8:30～17:15	広報広聴課 (☎内線2376)	要望、苦情、意見など(担当職員)	
司法書士相談	13日(水) 13:00～15:00		相続・贈与などの登記、遺産分割、その他法律問題(司法書士) ※予約制	
総合労働相談	8日(金) 13:00～16:00	広報広聴課	労働・社会保険関係、労使トラブルなど(社会保険労務士) ※予約制(☎029-226-3296)	
心配ごと相談	水・金曜日 13:00～16:00	社会福祉協議会 (☎821-5995)	日常生活の困りごと、悩みごと(専門相談員)	
行政相談	20日(水) 13:30～15:30	ふれあいセンターながみね(☎830-5600)	国・県に対する苦情、意見、要望(行政相談委員)	
税務相談	18日(月) 13:00～15:00	真鍋事務庁舎 (☎824-5055)	税に関すること(税理士) ※予約制(予約時間10:00～14:00)	
消費生活相談	月～金曜日 9:30～16:30	消費生活センター (☎823-3928)	商品、契約や多重債務などのトラブル(消費生活相談員)	
家庭児童相談	月～金曜日 8:30～17:15	こども福祉課 (☎内線2393)	18歳までの子どものおすべについて(家庭児童相談員)	
育児相談	月～金曜日 9:00～17:00	地域子育て支援センター"さくらんぼ" (☎823-1288)	乳幼児のしつけ、生活習慣(保育士)	
早期療育相談	月～金曜日 9:30～16:30	療育支援センターほか (☎822-3411)	言葉の遅れや落ち着きがないなど、子どもの発達、行動面に関すること(早期療育相談員)	
青少年相談	火～日曜日 10:30～17:00	青少年センター(ウララ2 8階 ☎823-7838)	青少年についての困りごと(専任相談員) ※電話相談可	
教育電話相談	月～金曜日 9:00～16:00	教育相談室 (☎823-7837)	不登校やいじめなどの早期解決と防止(教育相談員)	
交通事故相談	月～金曜日(水曜日は弁護士相談) 9:00～16:45(13:00～16:00)	土浦合同庁舎県南地方交通事故相談所(☎823-1123)	交通事故に関すること(県委嘱相談員・弁護士)	
人権相談	月～金曜日 8:30～16:00	法務局土浦支局 (☎821-0792)	家庭内の問題、いじめ、差別など(人権擁護委員、担当職員)	
生活相談	毎週水曜日 13:00～16:00	新治地区公民館 (☎862-2900)	生活上のこと、人権にかかわること(生活相談員)	
ひきこもり専門相談	5日(火) 10:00～12:00		ひきこもりについての困りごと(専門医) ※予約制。日時が変更になる場合があります。	
精神保健相談	15日(金) 14:00～16:00	土浦保健所 (☎821-5516)	精神障害者の医療などに関すること(精神科医師) ※予約制。1日2件まで。日時が変更になる場合があります。	
女性のための	フェミニスト相談	6日・13日・20日・27日(水) 11:00～15:40	男女共同参画センター(ウララ2 7階 ☎827-1107) 月曜休館	夫婦のこと、対人関係や職場でのトラブルなど(専門の女性カウンセラー) ※予約制
	法律相談	9日(土) 10:00～15:00		法律が関係する困りごと(女性弁護士) ※予約制
	一般相談(外国人相談を含む)	28日(木) 13:30～15:30		仕事や家族関係、生き方など、女性を取り巻くさまざまな悩みごと(専門相談員) ※予約制
	DVヘルプライン(電話相談)	8日・22日(金) 13:00～16:00	☎827-2525	配偶者や恋人からの精神的・肉体的暴力などの悩みに関すること

健康教室

腰部脊柱管狭窄症

土浦市医師会
菊池 一郎(菊池整形外科クリニック)

日本人の10人に1人が腰痛を訴えているという報告があります。そんな身近な腰痛の話題で、最近よく耳にするのが腰部脊柱管狭窄症です。腰や足にしびれ、痛みを感じる、特に歩きはじめると足のしびれや痛みが強くなってきて歩かなくなるとなる。あるいは背筋を伸ばして立っていると腰からふともも、ふくらはぎにしびれや痛みが強くなって立っていられなくなる。また、前かがみの姿勢で休むと楽になるという症状が特徴です。

これは、腰椎には脊柱管という脊髄が収まっている管があり、加齢による脊椎の変形や椎間板ヘルニアにより腰椎にある神経や神経に栄養を送っている血管を圧迫することが原因です。また、足のしびれや痛みでは、閉塞性動脈硬化症という血管の詰まりから起こる

病気との鑑別も必要となります。

基本的な治療は、薬物療法や神経ブロック、理学療法、コルセットなどの保存療法となりますが、それでも十分な効果が得られない場合には手術も考慮しなければなりません。一般的な手術は椎弓切除といい、神経の圧迫をとるものです。入院は2週間程度ですが、詳しいことは医師に相談してください。

また、腰部脊柱管狭窄症という病気は日本国内で360～580万人いると発表されています。日常生活の工夫として、前かがみの姿勢になると神経への圧迫が緩和されますので、杖や手押し車の利用、背もたれを立てた姿勢に戻し足を組んでみる、同じ姿勢で長時間いない、寝るときは横向きになり背中を丸めるなど症状を軽くする工夫をしてみましょう。

あなたの身近にも

「詐欺」が迫っています!

消費生活センターから
☎823-3928

どんどん新しい詐欺の手口が出ています。詐欺だと気づかないケースも増えています。

- Q 「警察のものです。あなたの口座が犯罪に使われた形跡があります。捜査のため通帳、印鑑、キャッシュカードを預かりたい」と電話があり、取りに来た人に渡し暗証番号も教えた。警察に問い合わせ、嘘だと分かったが口座からは既にお金が引き出されていた。
- A 電話で「通帳や印鑑を預かりたい」、「暗証番号を教えてください」と言われたら、まず詐欺を疑いましょう。
- Q 市役所職員を名乗り「医療費還付のお知らせをしたが手続きがされていない。今日3時までにはやらないと間に合わない。急いでATMに行ってください」と電話があった。指示通りにATMの操作をしたら自分の口座からどこかにお金が振り込まれてしまった。
- A 公的機関がATMの操作をさせることはありません

ん。ATMを操作することで入金されることもありません。

- Q 「封書が届いたと思うが、あなたに有望株を購入する権利が与えられた。すぐに申し込みをしないと間に合わない」と電話があった。「申し込みをする気は無い」と断ったが「欲しがっている人がいる。代わりに申し込みをしてくれば25万円の謝礼を払う」と言われ、申込書を記入しファクスで送信した。その後「申し込みをしたのだから入金しないと訴える」と脅された。怖くなり指示通りに現金を書類として宅配便で送った。その後業者と連絡が取れなくなった。
- A 投資と見せかけた振り込め詐欺です。電話で儲け話をされたらまず詐欺を疑いましょう。「おかしい」と思ったら自分だけで判断せず、家族や消費生活センターに相談しましょう。